



しお
塩こぶ漬け

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

かばや
さんまの蒲焼き・かぼちゃの唐揚げ

飯碗

よしのじる
吉野汁

副菜皿

はん
ご飯

秋の味覚の代表格「さんま」🐟

今年も、さんまの初水揚げのニュースが報道されていきましたね。
2021年のさんまの旬は9月から11月です。さんまは秋の味覚の代表格であり、日本の秋の風物詩ともいえる食材ですが、近年では漁獲量が減り、毎年さんまの値段が注目を浴びるようになりました。



さんまは **DHA** や **EPA** などの栄養を多く含み、**血液をサラサラ**にしたり、**脳の働きを活発**にします。貴重となりつつある秋の味覚「さんま」を味わって食べましょう。

給食室の様子

夏に収穫されたかぼちゃは、秋にかけて貯蔵することで糖度が増していきます。

給食でもサンマを提供することが年々難しくなっています。今年も業者さんに何とか仕入れていただきました。

